**好习惯缔造孩子的一生**

 **黄甲小学（13778195344）**

 **王栩**

**父母们和老师们都明白，教育孩子最好的方法就是培养孩子良好的行为习惯。一个好的习惯可以缔造孩子的一生，也可以决定孩子的命运，而我们教育的核心就是培养健康的人格，那培养健康的人格的途径就是从培养孩子的行为习惯做起。而习惯是在孩子的生活中和学习中逐渐形成的。俗话说得好：家庭是培养习惯的学校，父母是培养习惯的老师，儿童教育就是培养好习惯，我们通过培养好习惯来缔造孩子的健康人格。训子千遍，不如培养一个好习惯。**

1. **什么是习惯**

 **“习惯”一词在《现代汉语词典》这样解释的：习惯就是在长时期里逐渐形成的、一时不容易改变的行为。倾向或社会风气。而在心理学的解释是：习惯是刺激与反应之间的稳固链接。其实简单一句话来讲习惯就是：人们在一定情境下自动执行或完成某些动作或固定活动模式的需要和倾向，是自然的反应，自动化的动作和稳定的行为方式。**

**因此，人的行为方式又分三个层面，第一个层面是在外在要求下的被动反应，是一种完全由意志驱动的行为;第二个层面是内化的主动行为，但它的发起和维持需要意志努力；第三个层面是自动化的行为，很少需要个人的意志努力，甚至是人们无意识知觉，自然能触发和维持的行为。**

**习惯正是属于第三层面的行为方式，它不但是一个人无需意志执行的自动化的行为，会在相应的情境中反复出现相对稳定的行为。**

1. **习惯分类**

**我们要培养孩子良好的习惯首先要理清习惯的分类。我曾经在孙晓云的著作里面看，他恰实的将习惯分了以下几类：**

**1、按习惯价值分为良好习惯和不良习惯。例如：有的小学生在做完作业后能做到自我检查，另一方面能促进学生自我评价能力的发展；另一方面能全面提高学习能力，这个就是良好的行为习惯，而有的小学生在做作业时，一边吃着零食一边看着电视还做着作业，这就是不良习惯。**

**2.习惯按水平可以分为动作性习惯和智慧性习惯。如吃饭前洗手的习惯，这就是动作习惯，做重要的事情前先了解情况和制订一个计划，这就是智慧性习惯。**

**3、习惯按性质分为一个人必须遵守的社会性习惯和一个人所独有的个性化习惯。如公平公正、遵守交通规则等习惯为社会性习惯，有人在思考问题是喜欢来回走动，有人则喜欢闭眼默默地思考才有效，这就是个性化习惯。**

**4、习惯按功能分一般性习惯和某种工作所需要的特殊习惯。**

 **在这里我将习惯培养初步的分了7个大步骤：**

 **习惯培养第1步——提高认识，或引导孩子对养成某个习惯产生兴趣和认同。**

 **儿童时期最好的教育莫过于养成良好的习惯。所谓好孩子一定是好习惯的孩子，有问题的孩子一般都是坏习惯很多的孩子。什么叫换习惯？坏习惯是藏不住的缺点。比如“中国式过马路”全国因为闯红灯肇事导致人员伤亡，骨肉分离的交通事故。“某某到此一游”闻名古迹的旅游景点 变得面目全非，破损不堪。这些都是在告诫我们，每个人都要养成好习惯，否则就会有吃不完的苦头。对于一个学生来说，养成好习惯更会终身受益，例如，平时做完作业认真检查，考试的时候仔细审题，语别人约好的时间不迟到，答应好别人的事情不反悔，说到做到。可以吧这些案例分析给孩子，使他们切身的感受到习惯的重要性，主动养成好习惯。**

**习惯培养的第2步——明确行为规范，让孩子对养成某个良好习惯的具体标准知道得清清楚楚。**

 **我们可以与孩子一起讨论制定一些行为规范。并和孩子一起遵守这些家规。比如说，让养成孩子在晚上睡觉前准备好自己第二天穿的着装的好习惯，睡觉前把自己的穿着之类的东西放在旁边，如果不这样做的后果，第二天早晨起床满屋子的找衣服，裤子、袜子、鞋子穿，花了大量的时间，来不及吃早饭，跑去赶公交车，刚到站台，车子已经扬长而去，只好走路或坐下趟车，结果到校迟到。在做这些的同时家长也要一起做，如果孩子没有做就给他分析后果。从这里可以看出，如果不让孩子对一个习惯标准清楚是养不成好习惯的。犹如《论语》中“不学礼，无以立”，又犹如《礼记》中“凡人之所以为人者，礼仪也。”**

**习惯培养第3部——适当进行榜样教育，让孩子养成某种习惯而产生亲切向往的感情。**

**儿童的少年时代是榜样时代和偶像时代，因为儿童少年时代的学习特点就是模范和观察。中国青少年调查发现在小学阶段有68.8%的学生都有崇拜的偶像，他们崇拜的偶像分为六大类：一是明星，包括歌手、演员、运动员、模特；二是杰出人物，包括艺术家、思想家、英雄、军事家、科学家、劳动模范；三是师友，包括老师，身边的同龄人，同学；四是父母和家人，包括父母和其他的亲戚；五是虚拟人物，包括影视里的动漫人物；六是自己。由此可见榜样和偶像对于孩子极有吸引力，如果发现他们有某些好习惯，可能对孩子产生巨大的影响力。**

**习惯培养的第4步——坚持不懈的行为训练，让孩子由被动变为主动，养成某个好习惯。**

**美国心理学家研究发现，初步养成一个习惯需要21天，而形成一个稳定的习惯需要90天。就说，一个习惯的形成一定是一种动作或行为能够持续一段时间，所以坚持的时间越长习惯越牢。培养习惯需要持之以恒，开始的一个月是关键期。过了这一个月，孩子就能够养成初步的习惯。所以习惯是一步一步训练出来的。**

**习惯培养的第5步——及时的评价与奖惩，让孩子在成功的体验中养成良好的习惯。**

**有的家长对孩子说：“这个暑假你要好好练字，把书写提上去，开学我检查。”如果这种要求恐怕不行，孩子经常管不住自己，这种要求对他们难以起作用。因此，每隔一天检查孩子的练字情况并对他们的进步最初评价，今天做得好奖励一朵小红花，如果得到7对小红花，可以换一颗星星；获得3颗星星就可以获得更高的奖励，这样孩子每天知道自己是否进步了，并期待明天的进步。**

**习惯培养第6步——形成良好的环境风气，让家庭和学校环境成为孩子养成良好习惯的支持力量。**

**我们在培养孩子好习惯要注意，一定要形成良好的环境，因为环境对孩子有巨大的影响。比如，还在学习的时候不要看电视或玩手机，甚至做一些噪音比较大的事情。你在家里看电视孩子在一边做作业，你边看电视那边说：“认真点做作业，将来考一个北大清华”。您这样做和这样说，孩子能用心做作业嘛。不如关掉电视，拿着自己书，坐在孩子看书，这样不仅自己增长知识了同时也影响了孩子。**

**习惯培养第7步——要尊重儿童的权利。好习惯培养应以健康人格为导向，要尊重孩子的主人地位，让孩子充分的参与进来。**

**习惯培养是一把双刃剑，既可能培养主人，也可以培养奴隶。这什么意思是呢？就是大人在研究习惯，大人在制定规范，强迫孩子去做、去执行，而忽视孩子的主体作用，这就很可怕。因为真正的教育是自我教育，孩子是主人，我们应当发挥他们的主体作用。要让孩子们觉得：这是我盼望的，我渴望的，我特别希望拥有这个好习惯，这对我帮组很大，对我以后的发展有用，好习惯多了，我才是一个好孩子，好学生，我才可以交到跟多的朋友。这才是自主自动的心态，而不是被逼的。所以对待孩子的习惯养成，父母要小心谨慎。**

**所以习惯的培养是一门科学，那么学习的原则是什么呢？就是尊重孩子和解放孩子的天性，把孩子从不良习惯中解救出来。我们在培养孩子习惯时，首先我们做老师的，做父母也要规范自己言行举止，要有一个现代的教育观念、科学的教育方法是、健康的心理、良好的生活方式和平等和谐的关系。在高素质的孩子后边必定站在高素质的父母和老师，没有高素质的父母和老师，要培养高素质的孩子是很困难的，是曲折的。所以我们在培养孩子是要注意这三个层次**

1. **注意三层次**

 **第一，在培养个人性习惯的同时，侧重培养社会习惯。如遵守交通规则、公平公正等社会性习惯。**

 **第二，在培养动作性习惯的同时，侧重培养智慧型习惯。如饭前便后洗手、随手关灯、总结和反思当天学习过的知识。**

**第三，在培养传统性习惯的同时，侧重培养时代性习惯。如尊老爱幼、节约、讲效率、竞争、创新等。**

**苏联著名教育家苏霍姆林斯基对孩子的习惯教育提出了“十不准”的要求:**

1. **在大家劳动的周围不准闲待。周围的人都在忙碌的劳动时不允许你游手好闲，沉迷于种种娱乐，这是可耻的。**
2. **不准嘲笑老年人，这是对人最大的不尊重。**
3. **不准同尊敬的人、成年人、尤其不准对老年人进行争吵。**
4. **不准因为自己没有得到某种东西而表示不满，因为你没有权利向自己的父母要求什么。**
5. **不准逼你父母给你连他们本人都不肯给自己的东西。**
6. **不准去做长辈们所谴责的事情。**
7. **不准将年长的人，特别是你父母丢下不管。**
8. **不准不经长辈的允许和劝告就要启程赶路。**
9. **不准不先请长辈们坐下，自己就坐下吃饭。**
10. **在成年人，上了年纪的人，尤其是妇女站着的时候，不准你坐下。**

**如果这上面的10种不准能够完全做到，那么可以睡教育是成功有效的。**

**培养好习惯徐亚创造良好的条件，既好行为的结果使人快乐，坏行为的结果使人痛苦。教育家孔子也说过“少成若天性，习惯如自然”。以此我们德育教育便提出了“未成年人的十个好习惯”**

**习惯一：热爱祖国，胜过奏国歌时自觉肃立**

**国旗和国歌一个国家和民族的象征，做一个合格的公民，就要维护国家荣誉，尊敬国旗、国徽、会唱国歌。**

**习惯二：文明礼貌，微笑待人**

**每个人都愿意面对一张微笑的脸，看到别人的微笑，我们会觉得别人对自己很友善，和蔼可亲，彬彬有礼。**

**习惯三：尊重他人，耐心听他人话**

**尊重他人是重要的文明习惯之一，也是吸纳一切智慧的必要态度。**

**习惯四:保护隐私，别人的东西不乱翻**

**每个人都有自己的隐私，每个人你都要学会保护自己的隐私同时也不要乱动别人的东西。**

**习惯五：利人利己，有用过的东西放回原处**

**自己的事情自己做，不给别人添堵。珍惜别人的劳动成果，不做破坏别人劳动成果的事情。用过的东西放回原处，有助于孩子思维的有序性。**

**习惯六：诚实守信。说了就要努力做到诚实守信是人的立身之本，是高尚道德的重要内容。**

**.........**

**所谓习惯离不开行为，即使是质疑和反思等智慧性习惯具有非动作性的一面，最终都会表现在某种行为上。好行为习惯的养成对孩子人格发展具有积极的促进作用，是孩子能力发展的重要生长点。因此一个人好习惯养成德越多，能力越强 ，所以习惯决定性格，性格决定命运。一个好习惯可以缔造孩子的一生。**